代表的な『終活』をご紹介します！！

全部をやらなくてもかまわない

一口に終活と言っても、やることはさまざまで、人によっても異なります。ここでは、代表的な終活を紹介します。ただし、すべてをやる必要はありません。もちろん、全部できれば良いですが、やりたくないこともあります。全部やらなくてはいけないと思い、そこで挫折してしまって、結局、何もできないことが一番もったいないです。自分がやれることから始めてみましょう。

監修
終活カウンセラー１級
浦井 理恵さん

1 持ち物の片付け（不用品などの整理）

断捨離をして不要なものを手放し、残すものについての保管方法・場所を決めておきましょう。

断捨離には思い切りが必要です。思い切りがなければ、全体量を減らすことができず、遺族に負担をかけてしまうかもしれません。

断捨離を進める中で、過去の自分と向き合うことができ、あらためて自分自身を見つめなおし、今後の人生をどう生きていくかのきっかけをつかめるかもしれません。

2 資産・財産を把握する

終活に必要な費用や、老後の資金の計算、自分の資産を把握することから始めましょう。また、それを伝える人を決めておきましょう。

資産は、預貯金や保険、不動産など多岐にわたり、忘れてしまうリスクを伴うため、リスト化するのが良いでしょう。リスト化したものは家族と共有しましょう。

本市では、特に一軒家や山といったものが負の財産になりがちです。先に売却することも視野にいれましょう。

資産の把握ができれば、これからの人生で使えるお金が分かり、今後のライフプランが立てやすくなり、将来への不安も少なくなるはずです。

3 エンディングノート

終活を行うにあたって、何から始めればよいか分からない。そんな時は、エンディングノートを書くことから始めてみませんか。エンディングノートは、遺言書と違い法的効力はありませんが、それ故に、気軽に自分の考えや希望を書くことができます。

エンディングノートは、白紙のノートに書いても良いですが、販売されているものや配布されているものを使うと、書き抜かりがなくて良いかもしれません。

記入する内容は、エンディングノートによって多少異なりますが、基本的には、『今までの人生の振り返り』『これからの人生の過ごし方』『亡くなった後の希望や要望』『資産』といったものを詳細に書いていきます。これまで過ごしてきた人生を振り返り、これからの人生をより良いものにするためのヒントを得て、いざという時には、家族に迷惑や負担をかけずに済むようになります。

▲エンディングノートにはさまざまなものがあります。自分にあったものを探してみましょう。（提供：寺村葬儀社）

4 遺言書

遺言書は、誰にどの程度の割合で資産を相続するのかを示すものです。遺言書がないと、相続人の話し合いで財産分配を決めるため、親族間のトラブルになることがあります。「財産が少ないから」と書かない方もいらっしゃいますが、少なくてもトラブルが発生しています。ぜひ、作成しておきましょう。

遺言書の方式には、主として２つあり、法律の専門家である公証人が立会い、助言、保管をしてくれる**公正証書遺言**と、自分の意志で作成し、保管する（現在は、法務局での保管も可能になっています）**自筆証書遺言**があります。ただし、書き方や開封の手続きなどの要件を満たしていない遺言書は無効になってしまうので、注意してください。

遺言書の作成は、弁護士・司法書士・行政書士・税理士などの専門家に相談してみてはいかがでしょうか。

5 デジタル終活

近年、パソコンやスマートフォンの普及に伴って、注目されるようになっているのが、デジタル分野での終活です。デジタル終活は、デジタル機器をよく使う方にぜひ、行っていただきたい終活です。

もし、あなたが不慮の事故などで死んでしまった場合、家族はあなたのパソコンやスマートフォンの中身を確認するでしょう。もしかしたら、パスワードが分からず、開けないままになってしまうかもしれません。そのようなことにならないよう、次のことを一覧にして、家族が分かる場所に保管しておきましょう。

１　各種ＩＤやパスワード
⇒スマートフォンが開けなければ、交友関係などが分からず、葬儀に呼ぶ人など、家族が苦労することも。

２　有料サイト(月額・定額課金、サブスクリプション)
⇒死後も、利用料金が発生し、家族に負担を負わせてしまうことも。

３　ネット銀行、証券
⇒家族が資産を把握できず、後に発見されて相続問題に発展することも。

また、家族にも見られたくない画像や動画などは、整理しておき、見ずに廃棄することを一緒に書いておくのが良いでしょう。

6 葬儀の準備

あなたが亡くなった時、葬儀の希望を家族に伝えていなければ、遺された家族が葬儀の準備であわただしい中、さまざまなことを決めなくてはならず、大変な負担になってしまいます。

そのような事態を防ぐために、次のことなどをあらかじめ決定し、家族に伝えておきましょう。

◆どのような葬儀（形式など）
◆葬儀社（生前予約をしている場合は、家族にしっかりと伝える）
◆葬儀のプランや費用（費用を自分で準備したい方は、保険などをしっかり見直しておきましょう）
◆葬儀にきてほしい人（交友関係を調べるのは家族にとって大変負担になります。連絡先リストを作成しておきましょう）
◆遺影（写真館などで、自分らしい写真を撮影してみましょう）

7 お墓の準備

お墓を考えるにあたり、最も大切なことは誰が自分のお墓を管理してくれるかということです。どんなに立派なお墓を作っても、管理してくれる方がいなければすぐに朽ちてしまいます。また、最近では家族に迷惑をかけないようにと散骨を望む方もいらっしゃいますが、遺された親族は、故人を偲ぶ場所がなくて悲しい思いをしているということもあります。お墓については、家族としっかり話し合って決めましょう。

都会と違って本市には、「先祖代々のお墓があるので」という方もたくさんいらっしゃると思います。そういった場合でも、今後、管理してくれる方がいるのか今一度、考えてください。家族が県外にしかいない方は、墓じまいや改葬について検討してみてはいかがでしょうか。